

5 Tage Mindfulness-Kurs in Asturias (Spanien) 30.10. - 03.11.2019

Finden Sie zu Ihrer inneren Stille

Zusammenfassung

Lernen Sie im Herzen des schönen Asturias, umgeben von Bergen und in Küstennähe, in einem 5tägigen Kurs die hocheffektiven Meditationstechniken der IFSU (International Foundation for Spiritual Unfoldment) kennen und stellen Sie den Frieden und die Stille Ihres Geistes wieder her. Die International Foundation for Spiritual Unfoldment ist eine Stiftung, die in den 80er Jahren von dem spirituellen Meister und Philosophen indischer Abstammung Gururaj Ananda Yogi gegründet wurde. „Finden Sie, dank unserer Meditationstechniken, den Weg zu Ihrem inneren Frieden, Ihrem Licht, das Ihnen Tag für Tag Kraft gibt, Schwierigkeiten zu meistern und sich und Ihre Umstände anzunehmen. Geben Sie das Kämpfen auf und lernen Sie, einfach mit den Gegebenheiten zu fließen.“ Mit der Erlernung unserer Mindfulness-Techniken (Techniken zur Achtsamkeitspraxis) im Meditations- und Ausbildungszentrum der Spanischen Meditationsgesellschaft, geben wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand, um im täglichen Leben Stress, Unruhe, Emotionen und negative Denkweisen zu bewältigen. Unser Kurs deckt alle Inhalte ab, die üblicherweise im Rahmen des MBSR-Programms erlernt werden sowie eine Reihe von zusätzlichen Techniken und Elementen, die ihn zu einem der gegenwärtig wohl besten Meditationsmethoden der Welt macht. Wir trainieren unseren Geist auf liebevolle Weise darin, im Hier und Jetzt zu leben und all diejenigen Denkstrukturen und Glaubensmuster zu überwinden, die uns Leid verursachen. Zusätzlich zum Meditationsprogramm bieten wir Ihnen täglich Yoga-Unterricht.

Am Ende des Retreats erhalten sie das Kurszertifikat der Spanischen Meditationsgesellschaft.

Tägliches Programm

Mittwoch 30/10/2019

Ankunft um spätestens 18h. Belegung der Zimmer. Bei späterer Ankunft

Bescheid geben

19h: Willkommen

19:30h: Abendessen

20:30-22h: Kurspräsentation und gemeinsame Meditation

Donnerstag 31/10/2019

8-9h: Hatha Yoga

9h: Frühstück

10h – 13:00: Mindfulness-Meditation (Theorie und Praxis)

13:30h Mittagessen

14:30-16:30h: Freizeit

16:30-19:30: Mindfulness-Meditation (Theorie und Praxis)

20h: Abendessen

Freitag 01/11/2019

8-9h: Hatha Yoga

9-9:30h: Tratak-Meditation (Praxis)

9:30h: Frühstück

10-11: Kontemplativer Spaziergang

11h – 13h: Mindfulness-Meditation (Theorie und Praxis)

13:30h: Mittagessen

14:30-16:30h: Freizeit

16:30-19:30: Mindfulness-Meditation (Theorie und Praxis)

20h: Abendessen

Samstag 02/11/2019

8-9h: Hatha Yoga

9-9:30h: Tratak-Meditation (Praxis)

9:30h: Frühstück

10h – 13h: Mindfulness-Meditation (Theorie und Praxis)

13:30h: Mittagessen

14:30-18:30h: Freier Nachmittag, um die Umgebung kennenzulernen

18:30-20h: Mindfulness-Meditation (Theorie und Praxis)

20h: Abendessen

Sonntag, 03/11/2019

8-8:45h: Hatha Yoga

8:45-9:15h: Tratak-Meditation (Praxis)

9:15h: Frühstück

10 – 13h: Mindfulness-Meditation (Theorie und Praxis)

Kursinhalte

Der Geist:

- Wie unser Geist funktioniert
- Unsere Memory Box
- Die Identität
- Das sensomotorische System
- Der Intellekt – Die multiplen Intelligenzen
- Entwicklung des Geistes

Der Körper:

- Die Propriozeption
- Bodyscan
- Mindful Eating
- Mindful Movements
- Yoga Nidra

Meditationstechniken:

- Mantra-Meditation
- Gong-Meditation
- Pranayama Mantra
- Tratak (Kerzenmeditation)
- Anapana- und Vipassana-Meditation
- Einschlaftechniken

Unsere Handlungen:

- Handlung in Achtsamkeit
- Das Ergebnis unserer Handlungen
- Der Mensch und sein Handeln
- Praxis des richtigen Handelns
- Der achtsame Spaziergang

Unsere Gedanken:

- Probleme wälzen und Grübeleien
- Der innere Dialog
- Stressige Gedanken
- Die Tante-Mathilde-Praxis
- Kontemplation und kontemplativer Spaziergang
- „The Work“ von Byron Katie
- Der „urteilende“ Geist

Gefühl und Emotion:

- Negative und stressige Emotionen
- Die Beziehung zwischen Gedanken und Emotion
- Mit unseren Emotionen umgehen
- Die Angst

- Schuldgefühle
- Anhaftungen

Der Sinn des Lebens:

- Bewusstsein vs. Gedanken
- Sich „bewusstwerden“
- Der gesunde Menschenverstand und Humor
- Verantwortung, Annahme und Loslassen
- Integration von Körper, Geist und Seele
- Bedingungslose Liebe
- Mitgefühl

Anwendung von Mindfulness (Achtsamkeit):

- Die tägliche Praxis
- Überwinden von Glaubenssätzen und Denkweisen
- Sich „bewusstwerden“ ohne zu urteilen

Optional: Nach dem Kurs bieten wir Ihnen 12 Wochen lang eine professionelle, persönliche Nachbetreuung in Form von 1-to-1 Sitzungen an (1x wöchentlich einstündige Videokonferenz: 12 Sitzungen = 240 €). Hier können Sie Zweifel und Fragen klären, die bei der Meditationspraxis aufkommen. Wir begleiten Sie bei der Vertiefung Ihrer Praxis.

Unterkunft

Sie wohnen während des Retreats im Meditations- und Ausbildungszentrum „Ashram La Peral“ im Tal von Illas ganz in Küstennähe. Der Flughafen von Asturias liegt nur 20 Autominuten entfernt. La Peral ist ein kleines Örtchen mit 235 Einwohnern und 90 Häusern, in dem eine der besten Blauschimmelkäsesorten der Welt hergestellt wird.

Die großzügigen Zimmer verfügen über gemütliche Betten mit hochwertigen Latex-Matratzen. Im „Ashram“ sind sowohl die Küche, die Bäder und das Wohn-/Meditationszimmer für die gemeinschaftliche Nutzung vorgesehen. Wir verfügen sowohl über Einzelzimmer als auch über Mehrbettzimmer (2-3 Personen).

Verpflegung

Die Verpflegung (Vollpension) ist im Preis inbegriffen. Wir bieten Ihnen eine köstliche, abwechslungsreiche, vegetarische Vollverpflegung

Adresse und Anreise

El Cogullón, nº32 La Peral-Illas 33414 Asturias, Spanien

Optional mit Aufpreis: Transfer vom/zum Flughafen Der Flughafen von Asturias liegt nur 20 Autominuten entfernt.

Preis

Preis: 550 €

Davon sind 200 € bei Reservierung fällig; der Rest ist zahlbar bis zum 16.10.2019

Die Preise verstehen sich für 4 Nächte im Mehrbettzimmer. Sollten Sie Übernachtung im Einzelzimmer wünschen, ist dies mit Aufpreis möglich. Bitte nachfragen, falls gewünscht.

Kontakt

Harriet Hoffrogge (harriet@yogandme.es)

Handy/Whatsapp +34 663 674 755

Ihre Kursleitung



Mein Name ist Harriet Hoffrogge, und ich bin am 14.07.1970 in Hamburg geboren. Seit 1994 lebe und arbeite ich in Spanien. Nach langjähriger Yoga- und Meditationspraxis habe ich mich im Jahre 2016 dazu entschlossen, meine Leidenschaft zum Beruf zu machen und meinen Job als Europa-Direktionsassistentin an den Nagel gehängt. Ich bin zertifizierte Meditationslehrerin der Spanischen Meditationsgesellschaft/IFSU (International Foundation for Spiritual Unfoldment) und durch Yoga Vidya e.V. zertifizierte Hatha-Yogalehrerin. Zudem bin ich als Yogalehrerin durch die Junta de Andalucía (Regierung der autonomen spanischen Region Andalusien) anerkannt und habe eine Weiterbildung für Rücken yoga bei Dr. Venky's Shivashakti Yoga Institute (Indien) absolviert. Ich befinde mich derzeit in der Ausbildung zur Yogatherapeutin bei FisiomYoga (Spanien). Seit 2017 unterrichte ich Yoga und Meditation Mindfulness, unter anderem an Schulen und in Unternehmen.

Ich freue mich, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Namasté

Harriet